Физичко и здравствено образование

|  |
| --- |
| **73**.Организираниигри-трчањесовртелешка74  Одење и трчањевоопределенправец75 Наизменичноодење и трчање |

Ученици во текот на денот најдете време и изработите го комлексот вежби за загревање: -Вежби за глава и врат, -Вежби за раце и раменски појас, -Вежби за половината, -Вежби за нозе и стапала. Секоја вежба се изведува од 10 до12повторувања ВАЖНО:Секој ученик кој претендира за поголема оценка да изработи три серии:стомачни и грбни вежби по 20 повторувања,момчињата плус 10 склекови, а девојчињата колку можат. П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

<https://www.youtube.com/watch?v=M6HF5_lT8q8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pocVUpZokTE&t=107s>

<https://www.youtube.com/watch?v=nUen8yxJOYo&t=182s>

23-27.03

|  |
| --- |
| **76.**Игра,,Летво гнездо,,**77**.Излет во природа-пролет**78**.Скок од место |

Ученици во текот на денот најдете време и изработите го комлексот вежби за загревање: -Вежби за глава и врат, -Вежби за раце и раменски појас, -Вежби за половината, -Вежби за нозе и стапала. Секоја вежба се изведува од 10 до12 повторувања ВАЖНО:Секој ученик кој претендира за поголема оценка да изработи три серии:стомачни и грбни вежби по 20 повторувања,момчињата плус 10 склекови, а девојчињата колку можат. П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6aqWiOhhc4&t=118s>

<https://www.youtube.com/watch?v=UzRWMwXDm-0>

<https://www.youtube.com/watch?v=GKwF0dZRhEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYQbYd8>

30.03-03.04. 2020 ФЗО I-во одд. 79. Скок од место-усовршување 80. Игра,,Дама 81.Скок со затрчување Бидејќи редовната наставна содржина според годишната програма по часот за Ф З О не може да се реализира во домашни услови дадено им е на учениците –основни вежби за обликување,јакнење и истегнување на мускулатурата.А за наставната единица учениците ги упатувам да проследуваат и анализираат на интернет. Ученици во текот на денот најдете време и изработите го комлексот вежби за загревање: -Вежби за главаи врат, -Вежби за раце и раменски појас, -Вежби за половината, -Вежби за нозе и стапала. Секоја вежба се изведува од 10до12повторувања ВАЖНО:Секој ученик кој претендира за поголем успех да изработи три серии:стомачни и грбни вежби по 20 повторувања,момчињата плус 10 склекови, а девојчињата колку можат. П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6aqWiOhhc4&t=118s&fbclid=IwAR1zAenUznhUXeEvhtdxliho_bb_uvkUStf9t6D9VFrIBvpIJlYjgnUHAbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=yFrAN-LFZRU&fbclid=IwAR3H0gn3OYFVbIgkbAeLinWbSq8DmOQls6gZzPe7k_kmIJECnLl5SeC0Re0>

<https://www.youtube.com/watch?v=VokGTpVc-tg&fbclid=IwAR1HlIic6bBjNb6On-UdbtokmVwtcRS6EPWEPJcuGk1_L0Bu7w9SLvESwi8>